正念发展的伦理转向：基于智慧的超越性道德*

彭彦琴 史瑞琪

（苏州大学教育学院，苏州 215123）

摘　要 在正念由佛学传统向心理学领域转化的过程中，伦理问题逐渐成为关注的焦点。然而，这一过程中形成的伦理观念是否真正契合佛学传统的伦理本义，仍需深入探讨。通过梳理正念的伦理化历程，发现这一趋势不失为逐渐回归佛学伦理的尝试，但在正念发展的不同阶段对佛学伦理内涵的理解存在一定偏差。为此，研究从规范性道德和超越性道德的双重维度出发对佛学伦理进行了澄清，并结合正念与传统心性训练的内在关联，揭示正念演进的机制，即指向以智慧为核心的高级心智机能的完善与提升；进而尝试构建“回归佛学伦理的正念训练”理论模型，并对其实施边界进行了探讨。

关键词 正念，佛学伦理，心智机能，智慧

分类号 B849:C91

1 引言

正念一词源于东方佛学文化，原本意图是培养智慧、慈悲心以及专注力，带有天然的道德属性(Thupten, 2019)。为促进正念在西方的普及，Kabat-Zinn 基于正念减压疗法将正念引入到心理学中(Kang & Whittingham, 2010)，实现了正念从宗教实践向世俗应用的跨越。这一世俗化进程促使正念在临床、教育、商业等领域得到广泛应用，但也受到众多学者批评，认为其注重心理技术操作、规避伦理，导致定义及使用不当(Amaro, 2015; Bodhi, 2011; Monteiro et al., 2015)。为应对这一挑战，Van Gordon 等人(2015)提出二代正念干预(SG-MBIs)，在继承一代正念的基础上，明确将佛学伦理的道德意识、慈心等核心要素融入其中，旨在提升正

收稿日期：2024-10-10

* 本文系教育部人文社科基金项目“中国心性心理学的理论体系及训练模式研究”（项目号:20YJA190007）、江苏省社科基金后期资助重点项目“中国心性心理学体系建构”（项目号:22HQA3）的阶段性成果。

通信作者：史瑞琪，E-mail: psyshiruiqi@163.com

念干预措施的临床效果(Singh et al., 2020)。最近，Furnell 等人(2024a)通过文献梳理发现二代正念研究中纳入的伦理出现“道德”与“智慧”的混淆，从而将正念从佛学三学(戒、定、慧)的角度进行了新分类，强调“智慧”是正念中不可或缺的一部分(Furnell et al., 2024b)。综观正念发展的历史脉络，呈现出由伦理中立转向逐步融合佛学伦理要素的趋势。学者们不约而同意识到纳入伦理的重要性，但对于正念中伦理的内涵界定及作用机制含混不清。鉴于此，本文基于双重维度重新梳理佛学伦理的内涵，揭示正念向佛学伦理回归的趋势与传统心性训练模式及其机制相契合——以“智慧”为核心的高级心智机能的发展，是包括正念在内的心性训练的核心机制。在此基础上，尝试提出“回归佛学伦理的正念训练”理论模型，同时，澄清正念实施的边界，以避免正念回归佛学伦理的过程中沦为宗教化。

2 西方正念发展的伦理转向

2.1 一代正念的道德中立

Kabat-Zinn 为促进正念的世俗化，在正念干预中有意摒除了佛法相关词汇，将正念定义为“一种对当下经验有目的、不加评判的有意识觉察”(Kabat-Zinn, 2003)。这一界定将正念作为一种保持非评判性觉知当下的实践(Bishop et al., 2004)，强调练习者培养不评判的态度而非特定的价值观，鼓励个体感受和体验当下，并以更客观、中立的态度看待自身经验。这种“不评判”的理念使正念干预传递了一种伦理道德上的中立立场(刘沐垚, 2023)。另外，针对正念是否应该明确纳入伦理的议题，Kabat-Zinn(2011)提出了“隐性伦理”的概念，指出正念的结构和设置内在地蕴含了一套伦理原则，具体包括正念干预相关者要有意识地关注与承担相应的道德责任，并将责任融入内在体验与外界互动中，以及应以不伤害原则为基础重视病人的需要，创设真诚的人际关系与和谐的工作环境等。

值得注意的是，尽管 Kabat-Zinn(2011)触及了正念中的伦理，但其理解侧重于将伦理视为正念干预的外在规范和要求，而非正念自身含摄的道德或伦理判断。以 Kabat-Zinn 创立

的正念减压疗法(MBSR)为代表的一代正念之所以仅将伦理视为干预的外在规范，主要出于避免与正念“不评判”的核心要素相冲突的考量，因而不得不将正念伦理做“隐性”处理。因此，一代正念更多被视为一种心理技术，在伦理方面展现了一种中立的姿态，即不直接介入或评判个体的道德选择，而是提供一种促进个体内在平和与自我觉知的途径。

2.2 二代正念的伦理纳入

另一些研究者建议在正念训练中明确传授佛学伦理，认为一代正念仅强调注意技术(King & Badham, 2018; Van Gordon et al., 2016)，遗漏了传统佛学中的伦理视角(Bodhi, 2011; Monteiro et al., 2015)，是一种不恰当的挪用(Misappropriated and questionable)(Greenberg & Mitra, 2015)。因而，学者们担忧一代正念对价值引导和道德框架的隐藏，可能导致公众对正念产生误解与误用。具体而言，正念练习者可能误解非评判性原则，在面对内外部刺激时采取被动或中立的觉察方式(Van Gordon et al., 2015)，而非积极辨别何种反应最符合道德责任与精神成长的需求(Shonin & Van Gordon, 2015a)，这种倾向若持续加剧，个体可能滑向自我放纵或被动的极端(Amaro, 2015; Titmuss, 2013)；甚至将正念用于非道德的目的，如培养“正念狙击手”(VÖRÖS, 2016)或单纯追求个人私利而忽视社会与集体的福祉(Dunne, 2015; Purser & Loy, 2013; Purser, 2015; Sharf, 2014)。

鉴于此，Van Gordon 等人(2015)提出了二代正念干预(SG-MBIs)，旨在将正念实践重新锚定于传统佛学的深厚土壤之中，将正念定义为“对经验现象进行全面、直接和积极觉察的过程，此过程蕴含精神(灵性)层面，并持续不断地觉知当下”。相比一代正念，二代正念的差异表现为三个方面：首先，在指导思想层面，强调明显的内在精神本质(Shonin, Van Gordon & Griffiths, 2014; Van Gordon & Shonin, 2020)，将正念作为一种精神力量的“生活方式”而非特定条件下的治疗技术(Van Gordon et al., 2016)。其中，“精神”一词被解释为“有助于超越自我的东西”(Van Gordon et al., 2016)，并强调经验丰富的精神导师对学生内在精神觉

醒潜力的促进作用(Shonin & Van Gordon, 2015b)；其次，在训练内容方面，结合其他正念练习和原则(如伦理意识、无常、空或无我、慈悲冥想等)教授正念(Van Gordon et al., 2015)。最后，为避免一代正念“非评判”可能引发的误解，概念上强调更主动的觉知(Van Gordon et al., 2015)，即培养伦理辨别能力(Dorjee, 2010; Shonin & Van Gordon, 2015a; Van Gordon et al., 2015)，这意味着运用辨别智慧，在任何情境下都能做出最为恰当且充满同情心的反应(Van Gordon et al., 2015)。

综上所述，二代正念为弥补一代正念隐含伦理的局限，更加关注佛学传统背景下的正念内涵及精神性的本质，试图将无我、空等佛学元素纳入正念训练中，尤其注重伦理辨别。这些举措表明二代正念认识到佛学伦理回归的必要性。

2.3 新型正念的智慧导向

伴随二代正念的伦理纳入，人们发现该领域内对于佛学伦理的内涵界定十分模糊。一方面伦理要素的构成杂多，相应研究不仅涵盖道德价值观的培养、同情心的促进、伦理决策能力的提升以及社会责任感的增强等多元道德面向(Berry et al., 2020)，还融入了空性冥想(Van Gordon et al., 2018)等与佛学智慧原则相关的训练内容，甚至吸纳了积极心理学与儒家哲学元素，形成正念积极心理(MBPP, Zheng et al., 2022)等新兴研究领域；另一方面，伦理内涵的界定有所偏失。比如对“慈心”(又称“慈悲”)的解释有误，尤其简化了“慈心”的深刻内涵。慈心禅(Loving-kindness Meditation, LKM)旨在培养“慈心”，即慈、悲、喜、舍四无量心，是一种超越自我与他者界限的普遍之爱，西方学者却误将“慈心”视为四无量心之一，认为慈心禅是培养四无量心中“慈心”的禅修方法，进而发展出培育“悲心”(compassion)的怜悯禅修(Compassion Meditation,CM)(Hofmann et al., 2011)，甚至衍生出二者结合的“慈悲冥想”(Loving-kindness and compassion meditation, LKCM)。西方视角下的“慈心”“悲心”“慈悲”皆为自他关系层面施予快乐或拔除痛苦的利他情感(Lutz et al., 2021; Shonin, Van

Gordon, Compare, et al., 2014)，这显然与“慈心”的本义有本质差异；这种理解上的偏差也造成应用的不准确。许多研究从“自利利他”(Chen & Jordan, 2020)的角度探讨慈心禅对亲社会态度或行为的影响(Luberto et al., 2018; Valor et al., 2024)，揭示了其促进善良、慷慨、同情等美德行为的潜力(Berry et al., 2018; Donald et al., 2019; Malin & Gumpel, 2022)，却将慈心禅的应用局限于提升这些道德品质，忽视了“慈心”的整体性与超越性，遗漏了最为本质的智慧义涵。此外，二代正念对“无我”“空”等佛学智慧元素的应用也有失偏颇，表现为基于正念的积极行为支持(MBPBS)和冥想意识训练(MAT)等研究的训练内容虽然添加了佛学智慧元素，却仅将这些元素作为训练中的补充成分(陈巍等, 2022)，而非直接指向“智慧”这一内在机能的培育。

针对上述局限性，有学者提倡建立更细致的分类，便于不同类型的正念之间进行比较。基于佛学“三学”[1]的框架与正念干预(MBIs)中采用的主要技术，一种新型的正念分类被明确提出(Furnell et al., 2024a)，即分为专注型(concentration-based)、伦理型(ethics-based)、智慧型(wisdom-based)的正念训练(mindfulness practices)，这一分类也与现代正念训练的分组(Dahl et al., 2015)相呼应。其中，“定”被阐释为专注与无分心状态，对应专注型正念训练，与“注意力家族”相契合，如正念减压疗法(MBSR)，旨在通过当下觉知增强意识和注意力；“戒”对应伦理型正念训练，属于“建设性家族”，强调对美德、价值观等内在道德品质(Bodhi, 1995)的培养，如怜悯培养训练(CCT)培养对他人的同情；“慧”则关乎“对世界真实本质的洞察，包括正确认识无常、缘起、空”，引领智慧型正念训练，归入“解构家族”，强调通过洞悉事物本质培养“对独立永恒自我概念的不依恋”(即“无我”)，如伦理正念干预(EthicalM)中融入的缘起法则。

新型正念是对专注型、伦理型、智慧型正念训练三者的整合，明确了三种正念训练的递

[1] 三学(梵语：trish siksha)指戒、定、慧。戒(adhisīla-sikkhā)，即持戒；定(adhicitta-sikkhā)，指禅定、静虑；慧(adhipaññā-sikkhā)，即智慧。

进关系与相互影响。其中，“智慧型正念训练”为其重点，反映出西方正念伦理的智慧导向。由于当前正念训练普遍存在“自我中心化”的倾向，与传统佛学教义中追求“无我”的目标相悖，为此，引入“智慧型正念训练”旨在洞察自我本质，破除自他二元对立，产生“自我超越体验”，以“降低自我凸显，增强与外界的连通性”，从而“增强心理健康，促进亲社会行为”(Yaden et al., 2017)。

然而，Furnell 等人将“戒”(sīla)与“‘伦理(ethics)’型正念训练”相对应(Furnell et al., 2024b)，通过培养同情引导个人更友善地生活(Furnell et al., 2024a, 2024b)，实质上是将伦理仅限制于规范(“戒”)，而佛学伦理还包括“慧”的方面。此外，尤为关键的是，在深入探讨智慧型正念时，“无我”被解释为“自我超越体验”，即一种孤立的实体我消失、与环境合一的体验，或一种非自我中心的世界观。事实上，佛学“无我”有更丰富的内涵，揭示了一切事物的本质始终处于刹那生灭的状态，不存在一个永恒不变的实体(包括“自我”)。“无我”的精髓在于超越常规思维模式与语言框架的束缚，体悟事物如其本来面目的真实相状(方立天, 2003)，相较而言，Furnell 等人(2024a)将“无我”仅视为跳出自我中心的结果，而未能深入探索这一认知转变背后的“智慧”本质及其作用机制——“智慧”并非“自利利他”的手段而是认知模式突破的节点。

从道德中立的一代正念，到二代正念关注伦理辨别与伦理美德，再到新型正念强调佛学的智慧方面，西方正念演进轨迹呈现出显著的伦理转向，反映了正念发展回归佛学传统的趋势。尤其是新型正念的智慧导向出现的种种问题，进一步凸显了澄清佛学伦理本义的迫切性。

3 佛学伦理的双重维度

伦理道德乃佛学核心教义。七佛通戒“诸恶莫作，众善奉行。自净其意，是诸佛学”(《法句经》，引自陈兵, 1998)为统摄佛学一切义理的核心，集中体现了佛学伦理的精神。佛学伦

理思想涉猎极为广泛，本文依据“世俗谛”和“胜义谛”[2]，将佛学伦理归纳为两个维度：基于规则遵循的规范性道德和基于心智机能提升的超越性道德。

规范性道德在佛学中具体表现为“戒”(即戒律，梵巴语 sīla)，通常指外在规范(paññatti-sīla)，如人天乘佛学的五戒十善、菩萨乘佛学的四摄六度，通过肯定性规则(“作持”，即应当秉持的善行)和否定性规则(“止持”，即必须避免的恶行)界定个体的行为、语言、思想是否得当(释隆莲, 1991)；此外，“戒”也涉及对主体的行为利益效果(pakati-sīla; Amaro, 2015)，包含自利利他两种道德实践方式，如通过五戒十善约束自身达到自利，广修四摄六度等戒律以利益人群(才吾加甫, 2001)。总体而言，正如偈中“诸恶莫作，众善奉行”所述，以“戒”为代表的规范性道德具有防非止恶、为善去恶的功用，其本质是区分善恶(丁小平, 2019; 魏德东, 2002)，即通过信息加工形成关于是非、善恶等道德知识和道德概念。而这种基于主客二分的对象化操作的认知模式可能造成规范的必然产生刻板的局限性(彭彦琴, 李清清, 2024)。

超越性道德则是相对于规范性道德而提出的。不同于规范性道德的对象化、概念化的加工方式，超越性道德源于善恶二元对立的破除。作为通戒的“自净其意”可分作两个层面来表达：从规范性道德而言，自净其意是指依照戒律、外在规范严格守护身心使之不逾越规则；就超越性道德而言，则指“在体悟自性清净的基础上，没有任何烦恼，不带现实目的，圆满处理善恶问题，进而超越善恶的对立”(方立天, 1996)。这就是《坛经》所说：“不思善，不思恶，正与么时，那个是明上座本来面目？”唯有不思善、不思恶，破除常规语言概念的局限，方能体认心性“本来面目”。洞察心性本质的过程伴随着当下的直接体会与领悟，是无需借助概念等中介工具的认知活动，即对善的追求与对恶的戒慎的即时反应。

[2] 关于世俗谛和胜义谛的解释，众多佛家学派具体表述不同。因瑜伽行派从识变的角度阐述二谛、与本文有一致性，且定义清晰，因此采用瑜伽行派《显扬圣教论》中的表述，“世俗谛者，谓名句文身及彼义一切言说，及依言说所解了义；又曾得世间心及心法，及彼所行境义。”“胜义谛者，谓圣智及彼所行境义，及彼相应心心法等。”简而言之，世俗谛(梵语 samvrtisatya)即世俗的、现实的真理；胜义谛(梵语 paramarthasatya)指超越世俗的、究竟的真理。

显然，如图 1 所示，“超越性”是对基于常规信息加工的道德认知的一种更新，转而代之以更高层级的认知模式——佛学称为“无我”，通过“破执”实现。所谓“破执”，指认识到万事万物的无常性、非实在性，不执于“将自身或客观事物视为有主宰力且恒常存在的实体”(熊韦锐, 于璐, 2010)，从而去除物我的对象化操作，因此，“破执”在佛学禅修体系中被视为心智机能提升突破的标志。佛学禅修作为传统心性训练(彭彦琴, 2020)的重要组成，强调“现证心性、反观心源”(杨维中, 2007)，不断提升心的自证自觉功能，即心智机能的发展与完善，其中，“慧观”是心智机能实现突破的主要技术。基于注意功能的完善发展，个体对客体对象或心理影像进行由粗浅到细微的心理操作。通过持续的反观训练，个体能够培养对心理过程及机能全面而不间断的敏锐觉察(彭彦琴, 朱晓燕, 2023)，最终实现从对象化认知模式向无对象操作的飞跃，这一转变使个体能够洞察事物本质，达成“智慧”，即心智机能的最高状态，也称为高级心智机能。可见，智慧标志着高级心智机能的形成，其本质是建立一种不同于常规信息加工的“无我”认知模式。这种认知模式具有“向内性”“无分别性”“内生道德性”的特征，即通过主动抑制外部信息的分析与识别，转而反思和调控内在心理活动及运行过程，“以主客统一的整体方式直接体证心性本质、精神本体”，达到对“心性本质、精神本体的自证自明”(彭彦琴, 李清清, 2024)。唯识宗“转识成智”阐述的就是如何破除常规认知加工，取而代之以“无我”认知模式。因此，基于智慧的道德才是“最高尚最理想的道德”(许地山, 1935)，即“超越性道德”，正如《那先比丘经》所述，“人皆以智慧成其道德”，同样，印顺(1992)也称，“惟有从般若而流出的无漏德行，才是佛化的不共道德。道德与真理慧相融，表现出佛化道德的特色。”其中，“般若”是佛学智慧的代称，佛学道德因“智慧”的纳入而具有“特色”，反映了智慧对于佛学道德的重要性。

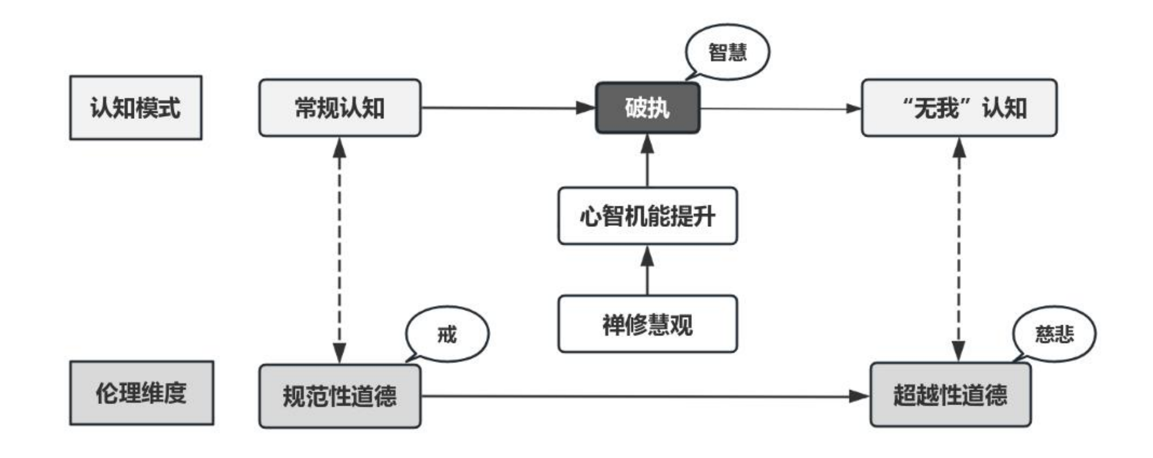


图 1 佛学伦理的双重维度及其相应的认知模式

可见，超越性道德本质是一种道德领域内多层级的高级心智机能。其层次划分根植于心智机能成熟度的差异：在心智发展的初级阶段，个体需反复反观、证悟道德属性的心智机能(陈巍 等, 2022)，以提升道德辨别的能力，此时仍处于对象化的过渡阶段；当心智发展臻于成熟、智慧得以显现时，个体自然实现道德的自知、自主和自决，即时且精准地根据具体情境作出最适宜的道德回应。由此观之，基于内在心智机能的超越性道德在实践时呈现出显著的灵活性特征，它超越了对道德规范的简单刻板遵守，转变为一种无须内心冲突、自觉自愿地倾向于符合道德规范的状态(倪培民, 2021)，这一过程不仅摆脱了外在规范带来的束缚与压抑，还催生了自由、愉悦与开放的心理体验，达到“从心所欲不逾矩”的至高境界。综上所述，所谓超越性本质是因高级心智机能的发展突破所致更高层级的认知模式，建立在这一基础上的道德即为超越性道德，故超越性道德以智慧为内核，具有自明性、即时性、灵活性。本文之所以命名为“超越性道德”，就是突出这种基于内在高级心智机能突破的、纳入智慧的道德维度。

“慈悲”是超越性道德的代名词，即“无我”的认知模式在道德领域的体现。它与同情怜悯和世俗的爱有着本质的区别，关键就在于认知境界的差异。“慈悲”通常解释为“无缘大慈，同体大悲”，是完全跳出自我局限、对众生无条件的爱，能够真正感知他人的情感、

想法和行为，设身处地理解他人的立场和感受，真心诚意地善待帮助他人。正如印顺(1992)所言，“通过无我法性，发大慈悲，这是真情与智者协调的统一心境”，此乃佛学道德的最高境界。因此，“慈悲”是智慧与悲心的统一，是对佛学道德最高的概括。

综上，规范性道德与超越性道德构成了佛学伦理的双重维度，二者共同促进心智机能的发展。规范性道德发挥着基础作用，尤其在主体未达到道德自律之前，可以保障个体外在行为的正当性、维护集体和社会秩序(秾荻, 2011)；而超越性道德建立在高级心智机能发展与完善的基础上，慈悲即是超越性道德的典型形态，它与智慧高度相关，此所谓悲智双运。可见，注重高级心智机能培养的超越性道德，是对规范性道德的有效补充，为佛学伦理的核心。

4 回归佛学伦理的正念训练的理论模型与实施边界

4.1 回归佛学伦理的正念训练的理论模型

事实上，正念实为传统心性训练现代转化的产物，是佛学心性训练心理学化的成功典范(陈巍等, 2022)。由此，本文依托传统心性训练模式，梳理正念演进历程背后的机制，尝试提出与此机制相对应的包括训练层级及其适用情境在内的回归佛学伦理的正念训练的理论模型（见图 2）。

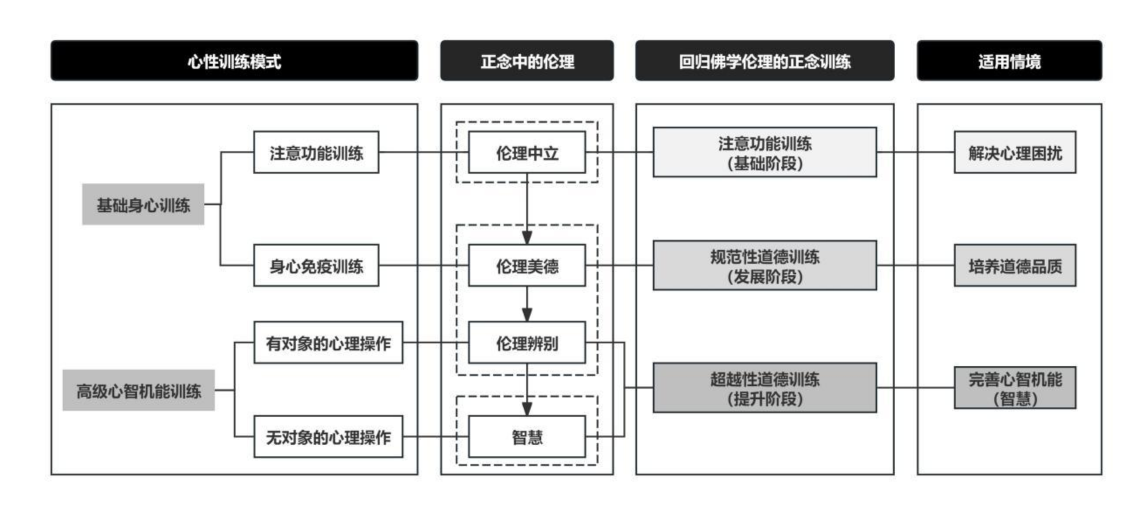


图 2 回归佛学伦理的正念训练的理论模型

一代正念本质是一种基于注意的基础性训练，不涉及伦理道德；二代正念纳入的美德、

价值观等是规范性道德在伦理道德层面的体现，在心理层面具有身心免疫功能(Dunne, 2015)，即通过抵御外界不良刺激，减少负面精神状态充斥和影响，此外，二代正念对于伦理辨别的提倡是对超越性道德的初步探索，实质是对象化的高级心智机能训练；新型正念的三重分类及其中智慧型正念注重佛学智慧原则，尽管存在局限，但这一趋势反映了对无对象化的高级心智机能训练的尝试。可见，正念的发展历程可视为对“佛学传统中的伦理是什么、怎么做”的探索与趋近——正念训练从初始的单一注意训练到纳入价值观的规范性道德训练，再至基于心智机能提升的超越性道德训练。这种以“智慧”为终极指向的正念训练机制，整合了注意功能和觉察力，最终实现高级心智机能的发展提升。未来的正念训练也可借鉴此模式，借助规范性道德的辅助功能来提高训练的有效性，进而通过以“智慧”为核心的超越性道德推动高级心智机能的发展完善。

与正念演进机制相应，本文将回归佛学伦理的正念训练划分为三个阶段。正念训练基础阶段侧重于解决即时的心理困扰，是对传统认知疗法的有效补充。通过呼吸等技术觉察、接纳当下的想法与身体感受，进而将注意集中到呼吸等技术的锚点部位，最后逐渐扩展觉察的范围。此阶段的正念旨在训练个体注意能力，以聚焦注意为主达到稳定身心的状态，辅之以开放监控冥想促使个体更好地将正念技术应用到生活中，从而缓解压力、情绪等问题；正念训练发展阶段将伦理美德等规范性道德要素纳入正念训练中，培养个体对伦理规则的觉察，提升道德品质，适用于人际关系改善、培养同情心和亲社会行为等个体与他人、社会的关系问题；正念训练提升阶段的关键在于纳入以智慧为核心的超越性道德，通过持续的反观训练，培养对心理过程及机能全面而不间断的敏锐觉察，达到无对象的、精神主体自明的高级心智水平，即建立超越常规认知的“无分别”的认知模式，避免陷入主观经验渗入而导致的信息加工偏差，从而能够更迅速地做出符合现实道德情境的恰当选择，甚至处理诸如道德伪善[3]等

[3] 道德伪善现象表现为个人“言行不一”与人际“双重标准”(Batson et al., 1997; Lammers et al., 2010)，反映出自利性道德行为的本质，对个体德性构建、人格塑造乃至社会道德环境均有负面影响(李杭州, 2020)。

一系列现实生活中更为复杂、深层次的伦理困境。

4.2 回归佛学伦理的正念训练的实施边界

当我们尝试提出一个相对完整的回归伦理的正念训练模型之时，可能出现的一个问题是：不断将佛学伦理要素纳入正念体系，是否会导致正念被宗教化？因此，必须明确回归佛学伦理的正念训练的实施边界。

梳理正念与佛学的关系是厘清实施边界的前提。正念与佛学的本质差异在于入世（面向世俗社会）与出世（趋向宗教属性的终极关怀），佛学旨在通过识别与消除烦恼，达到涅槃解脱，而当代正念聚焦于短期心理调适，例如压力管理和情绪缓解。当代正念的功能性转变虽满足了现代社会的需求，但也带来了一系列问题：首先，公众常将正念限于情绪调节，忽视其深层精神内涵(Landau & Jones , 2021)；其次，过度自我关注(Gopnik, 2016)可能削弱其促进利他行为等方面的潜力(Chen & Jordan, 2020; Poulin et al., 2021; Ridderinkhof et al., 2017)；第三，正念的长期效果尚不明确，现有研究对正念的长期效果存在争议(Bryant et al., 2024; Solhaug et al. 2019)；第四，对于追求更高精神境界的人群，当代正念的目标可能不足以满足需求(Greenberg & Mitra, 2015)。总体而言，佛学和正念在本质上虽然都是对"苦"的探讨，佛学旨在消除根本性的痛苦（如轮回业力之苦），而当代正念则从导致现世人生的苦的症状和态度出发，减轻由生活事件引起的心理困扰(Monteiro et al., 2015)。

由此，正念实践和佛学教义可视为同一路径的不同阶段。当代正念应用的有效性正是源自佛学关于心理及精神活动机制及原理全面系统的探讨所提供的保障，正念在提出之初仅仅基于技术转化实用视角，这个视角恰好可以弥补传统西方认知疗法的不足，促使正念成为一种具有广泛影响力的理论及技术。然而，正如西方认知疗法本身在不断发展与完善一样，最

现有干预多着眼于情境、思维方式、情绪情感等影响因素（Bian et al., 2020; Septianto et al., 2022; 李杭州 等, 2021），然此类方法难以触及个体内在德性的根本缺失(韩韬, 2018)，效果有限(金子, 2017)。纳入佛学伦理的正念强调内在自我觉察与道德认知以激发的内在道德自觉、培育真诚的道德动机，其成效可能更为深远且持久。

初作为一种基础技术被提出的正念，随着时间的推移，也需要不断吸收佛学传统的精髓，进行自我完善与更新。

由于与佛学天然的渊源，正念在引入心理学之初被刻意去宗教化，如今要再次回归佛学传统，纳入佛学伦理的正念训练必然引发人们对其宗教化的忧虑。事实上，有必要明确的是，佛学的本质并非宗教，而是一种以修心为核心的传统文化体系，是经典的心理调适理论与技术。虽然佛学因复杂的历史与社会因素呈现出宗教形态，但其根本属性并不局限于宗教范畴。正如欧阳竟无(引自王雷泉, 1996)所言"佛法非宗教非哲学"，梁启超(2005)更是明确提出"佛学是一种心理学"，这些观点为佛学的心理学转化提供了有力支撑。

进一步而言，佛学的伦理化并不等同于宗教化。佛学中的伦理道德内容不同于涅槃解脱、轮回因果等高度"宗教"化的出世性教义，而是具有现实性与实践性的特质，这与心理学关注人类现实生活中的心理困境具有天然的契合。因此，本文试图将佛学中具有实践意义的伦理道德内容与正念相结合，在确保正念心理学属性的前提下，促进其心理学化。源自佛学四念处的正念本身就是一个心理学化的概念，宗教属性仅是其历史发展中的阶段性表达，伴随人类理性文明程度不断提升，正念正在回归其心理学本质属性；但鉴于人们习惯性的认识，正念的确需要规避一些"宗教"化的概念，尤其在伦理回归进程中避免宗教要素的渗透，逐渐恢复佛学作为经典"心学"的要义。回归佛学伦理的最终目标不仅不是退回原初宗教形态，反而通过佛学伦理的心理学转化或曰"正念化"，将这一局限于狭小宗教领域的调心技术，最大程度地转化、提炼为心理学理论与技术，以适应现代社会的理性需求，实现其更广泛的应用价值。

5 总结与展望

正念(samma sati)在佛学传统中是八正道[4]的核心要素，前缀"samma"蕴含"恰当"之

[4] 八正道：佛学中消除苦难通向涅槃的八种途径，包括正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

意，强调通过智慧、和谐、平衡与超越的视角看待事物(Amaro, 2015)。这一佛学语境下的正念不是伦理中立的训练，而是深深植根于道德与智慧发展的土壤之中，要求以道德判断确保“恰当”的达成，此即“智慧”功能之体现(Kang & Whittingham, 2010)。从伦理视角回溯正念演进历程，发现二代正念对伦理中立的质疑，实为对正念与佛学伦理关系的初步思考；之后新型正念的智慧导向，进一步表明正念向佛学伦理传统回归的趋势。因此，重新对佛学伦理内涵进行梳理，提出规范性道德和超越性道德双重维度，在此基础上，结合正念演进背后的机制，尝试提出“回归佛学伦理的正念训练”理论模型；最后，通过剖析正念与佛学的关系，进一步澄清正念训练的边界问题——正念回归佛学伦理并非宗教化。

面对西方学者主动回归佛学传统伦理的趋势，我们需要回应以相应的学术敏感和文化先驱意识，即基于自身具有的本土文化优势，尝试提出相对完整的正念伦理模型，而无须等待西方学者提出之后再行跟进与评价。必须承认，我们总是要等到西方学者提出“mindfulness”，才敢于明确佛学拥有有效的心理学理论及技术；如果没有 Kabat-zinn 等学者提出“mindfulness”，一个小众的所谓“宗教”概念是无法进入到心理学研究视野的。本文关于正念回归佛学伦理的探索也是面对这一无奈境地的一点思考与探索。

参考文献

才吾加甫. (2001). 佛学道德考(四). *新疆社会科学信息*, *25*(4), 24−25.

陈巍, 蒋柯, 刘燊, 刘嘉, 傅安国, 彭彦琴, 王波, 张建新. (2022). 心理学的底层逻辑与框架(笔会). *苏州大学学报(教育科学版)*, *10*(3), 1−28.

丁小平. (2019). 佛学道德的双重维度. *伦理学研究*, *18*(4), 67−74.

陈兵. (1998). *自净其心:重读释迦牟尼*. 四川人民出版社, 249.

方立天. (2003). 佛学“空”义解析. *中国人民大学学报*, *17*(6), 55−60.

方立天. (1996). 中国佛学伦理思想论纲. *中国社会科学*, *17*(2), 97−111.

韩韬. (2018). *道德伪善及其消解*[硕士学位论文]. 中共广东省委党校.

金子. (2017). *注视眼图片对道德伪善的抑制作用研究*[硕士学位论文]. 吉林大学.

秾荻. (2011). 善的道德原则对于戒律规范的优先性——论佛学伦理思想的精神实质. *社会科学辑刊*, *33*(2), 40−42.

李杭州. (2020). *道德伪善：自利性道德判断的产生及干预研究*[硕士学位论文]. 陕西师范大学.

李杭州，何宁，李红，韩雅伟. (2021). 宽以待己，严于律人：道德伪善的双加工机制. *心理科学*, *44*(6), 1396−1402.

梁启超.(2005). *佛学研究十八篇*. 天津古籍出版社, 309.

刘沐垚. (2023). *正念干预理论旨归及其本土化理论初探*[硕士学位论文]. 黑龙江中医药大学, 哈尔滨.
倪培民. (2021). 修炼而成的自发性——以伯林为镜看儒家自由观. *哲学分析*, *12*(1), 73−97+197−198.
欧阳竟无. (1996). 佛法非宗教非哲学而为今时所必需. 见 王雷泉(编). *欧阳渐文选*(pp. 3−6). 上海：上海远东出版社.
彭彦琴. (2020). 中国心性心理学的确立与体系构建. *西北师大学报(社会科学版)*, *57*(4), 54−62.
彭彦琴, 李清清. (2024). 德性认知：中国人独特的认知模式. *江海学刊*, *67*(2), 30−38+255.
彭彦琴，朱晓燕. (2023). 觉性：中国本土高级心理机能. *心理学探新*, *43*(5), 387−395.
释隆莲. (1991). 佛学道德观. *法音*, *11*(4), 3−7.
魏德东. (2002). 论佛学道德的层次性特征. *道德与文明*, *21*(6), 51−54.
熊韦锐, 于璐. (2010). 禅宗心性学说中的心理治疗思想探究. *心理学探新*, *30*(2), 7−10.
许地山. (1935). 佛学与道德生活. *人海灯*, 3(24), 430−432.
杨维中. (2007). *中国佛学心性论研究*. 宗教文化出版社, 11.
印顺. (1992). *佛在人间*. 正闻出版社, 319−320.
Amaro, A. (2015). A Holistic Mindfulness. *Mindfulness*, *6*(1), 63−73.
Batson, C. D., Kobrynowicz, D., Dinnerstein, J. L., Kampf, H. C., & Wilson, A. D. (1997). In a very di fferent voice: Unmasking moral hypocrisy. *Journal of Personality and Social Psychology*, *72*(6), 1335−1348.
Berry, D. R., Cairo, A. H., Goodman, R. J., Quaglia, J. T., Green, J. D., & Brown, K. W. (2018). Mindf ulness increases prosocial responses toward ostracized strangers through empathic concern. *Journal of E xperimental Psychology: General*, *147*(1), 93−112.
Berry, D. R., Hoerr, J. P., Cesko, S., Alayoubi, A., Carpio, K., Zirzow, H., Walters, W., Scram, G., Rodri guez, K., & Beaver, V. (2020). Does mindfulness training without explicit ethics-based instruction prom ote prosocial behaviors？ A meta−analysis. Personality and *Social Psychology Bulletin*, *46*(8), 1247−126 9.
Bian, J., Li, L., Xia, X., & Fu, X. (2020). Effects of the Presence and Behavior of In-Group and Out-Gr oup Strangers on Moral Hypocrisy. *Frontiers in Psychology*, *11*, 551625.
Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 230−241.
Bodhi, B. (1995). *Nourishing The Roots: Essays on Buddhist Ethics*. Buddhist Publication Society, 2−3.
Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean？ A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, *12*(1), 19−39.
Bryant R. A., Azevedo S, Yadav S, Cahill C, Kenny L, Maccallum F, … Dawson K. S. (2024). Cogniti ve Behavior Therapy vs Mindfulness in Treatment of Prolonged Grief Disorder: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, *81*(7), 646−654.
Chen, S., & Jordan, C.H. (2020). Incorporating Ethics Into Brief Mindfulness Practice: Effects on Well-Be ing and Prosocial Behavior. *Mindfulness*, *11*(1), 18−29.
Dahl, C., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: Cognitive mech anisms in meditation practice. 19(9), 515−523.
Donald, J. N., Sahdra, B. K., Van Zanden, B., Duineveld, J. J., Atkins, P. W. B., Marshall, S. L., & Cia rrochi, J. (2019). Does your mindfulness benefit others？ A systematic review and meta-analysis of the link between mindfulness and prosocial behaviour. *British Journal of Psychology*, *110*(1), 101−125.
Dorjee, D. (2010). Kinds and dimensions of mindfulness: why it is important to distinguish them. *Mindfu lness*, *1*(3), 152−160.

Dunne, J. D. (2015). Buddhist Styles of Mindfulness: A Heuristic Approach. In Ostafin, B., Robinson, M., Meier, B. (eds) *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*(pp.251-270). Springer.

Furnell, M., Van Gordon, W. & Elander, J. (2024a). Calmer, Kinder, Wiser: A Novel Threefold Categoriza tion for Mindfulness-Based Interventions. *Mindfulness*, *15*(1), 144–156 .

Furnell, M., Van Gordon, W. & Elander, J. (2024b). Wisdom-Based Buddhist-Derived Meditation Practices for Prosocial Behaviour: A Systematic Review. *Mindfulness*, *15*(3), 539–558 .

Gopnik, A. (2016). *The problem with mindfulness*. The New Yorker.

Greenberg, M. T., & Mitra, J. L. (2015). From Mindfulness to Right Mindfulness: The Intersection of Aw areness and Ethics. *Mindfulness*, *6*(1), 74–78.

Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Pote ntial for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, *31*(7), 1126–1132.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psych ology Science & Practice*, *10*(2), 144–156.

Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with ma ps. *Contemporary Buddhism*, *12*(1), 281–306.

Kang, C., & Whittingham, K. (2010). Mindfulness: a dialogue between Buddhism and clinical psychology. *Mindfulness*, *1*(3), 161–173.

King, E., & Badham, R. (2018). The wheel of mindfulness: A generative framework for second-generation mindful leadership. *Mindfulness*, *11*(1). 166–176 .

Landau, S. D., & Jones, F.W. (2021). Finding the Spiritual in the Secular: A Meta-analysis of Changes in Spirituality Following Secular Mindfulness-Based Programs. *Mindfulness*, *12*(3), 1567–1581.

Lammers, J., Stapel, D. A., & Galinsky, A. D. (2010). Power Increases Hypocrisy: Moralizing in Reasoni ng, Immorality in Behavior. *Psychological Science*, *21*(5), 737–744.

Luberto, C. M., Shinday, N., Song, R., Philpotts, L. L., Park, E. R., Fricchione, G. L., & Yeh, G. Y. (20 18). A systematic review and meta-analysis of the effects of meditation on empathy, compassion, and prosocial behaviors. *Mindfulness*, *9*(3), 708–724.

Lutz, A., Chételat, G., Collette, F., Klimecki, O. M., Marchant, N. L., & Gonneaud, J. (2021). The prote ctive effect of mindfulness and compassion meditation practices on ageing: Hypotheses, models and ex perimental implementation. *Ageing Research Reviews*, *72*(51), 101495.

Malin, Y., & Gumpel, T. P. (2022). Short mindfulness meditation increases help-giving intention towards a stranger in distress. *Mindfulness*, *13*(9), 2337–2346.

Monteiro, L. M., Musten, R. F., & Compson, J. (2015). Traditional and Contemporary Mindfulness: Findi ng the Middle Path in the Tangle of Concerns. *Mindfulness*, *6*(1), 1–13.

Poulin, M. J., Ministero, L. M., Gabriel, S., Morrison, C. D., & Naidu, E. (2021). Minding your own bu siness? Mindfulness decreases prosocial behavior for people with independent self-construals. *Psychologi cal Science*, *32*(11), 1699–1708.

Purser, R., & Loy, D. (July 1, 2013). Beyond McMindfulness. Huffington Post. Retrieved from http://ww w.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289.html

Purser, R. (2015). Clearing the muddled path of traditional and contemporary mindfulness: A response to Monteiro, Musten, and Compson. *Mindfulness*, *6*(1), 23–45.

Ridderinkhof, A., de Bruin, E. I., Brummelman, E., & Bögels, S. M. (2017). Does mindfulness meditatio n increase empathy? An experiment. *Self and Identity*, *16*(3), 251–269.

Septianto, F., Tjiptono, F., Arli, D., & Sun, J.-M. (James). (2022). The differential effects of integral prid e and gratitude on divergent moral judgment for the self versus others. *Australian Journal of Manage*

ment, *47*(3), 579−594.

Sharf, R. H. (2014). Is mindfulness Buddhist? (and why it matters). *Transcultural Psychiatry*. *52*(4), 470−484.

Shonin, E., Van Gordon W., & Griffiths M.D. (2014). The emerging role of Buddhism in clinical psychology: Towards effective integration. *Psychology of Religion and Spirituality*, *6*(2), 123−137.

Shonin, E., Van Gordon, W., Compare, A., Zangeneh, M., & Griffiths, M. D. (2014). Buddhist derived loving-kindness and compassion meditation for the treatment of psychopathology: A systematic review. *Mindfulness*, *6*(5), 1161−1180.

Shonin, E., & Van Gordon, W. (2015a). Managers' Experiences of Meditation Awareness Training. *Mindfulness*, *6*(4), 899−909 .

Shonin, E., & Van Gordon, W. (2015b). The lineage of mindfulness. *Mindfulness*, *6*(1), 141−145.

Singh, N.N., Lancioni, G.E., Medvedev, O.N., Myers, R.E., Chan, J., McPherson, C.L., ...Kim, E. (2020) Comparative Effectiveness of Caregiver Training in Mindfulness-Based Positive Behavior Support (MBPBS) and Positive Behavior Support (PBS) in a Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, *11*(1), 99−111.

Solhaug, I., de Vibe, M., Friborg, O. Sørlie, T., Tyssen, R., Bjørndal, A. & Rosenvinge, J. H. (2019). Long-term Mental Health Effects of Mindfulness Training: A 4-Year Follow-up Study. *Mindfulness*, *10*(8), 1661−1672.

Titmuss, C. (July 19, 2013). *The Buddha of mindfulness*. The politics of mindfulness. Retrieved from http://christophertitmuss.org/blog/?p=1454

Thupten, J. (2019). The question of mindfulness' connection with ethics and compassion. *Current Opinion in Psychology*, *28*(4), 71−75.

Van Gordon, W., Shonin, E., & Griffiths, M. D. (2015). Towards a second generation of mindfulness-based interventions. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, *49*(7), 591−592.

Van Gordon,W., Shonin, E., Lomas, T., & Griffiths, M. D. (2016). Corporate use of mindfulness and authentic spiritual transmission:competing or compatible ideals? *Mindfulness and Compassion*, *1*(2),75−83.

Van Gordon, W., Shonin, E., Dunn, T.J., Sapthiang, S., Kotera, Y., Garcia-Campayo, J. & Sheffield, D. (2018) Exploring Emptiness and its Effects on Non-attachment, Mystical Experiences, and Psycho-spiritual Wellbeing: A Quantitative and Qualitative Study of Advanced Meditators. *Explore (NY)*, *15*(4), 261−272.

Van Gordon, W., & Shonin, E. (2020). Second-Generation Mindfulness-Based Interventions: Toward More Authentic Mindfulness Practice and Teaching. *Mindfulness*, *11*(1), 1−4.

Valor, C., Martínez-de-Ibarreta, C., Carrero, I. & Merino, A. (2024), Effects of loving-kindness meditation on prosocial behavior: Empirical and meta-analytic evidence. *Journal of Social Marketing*, *14*(2), 280−300.

VÖRÖS, S. (2016). Sitting with the Demons-Mindfulness, Suffering, and Existential Transformation. *Asian Studies*, *4*(2), 59−83.

Yaden, D. B., Haidt, J., Hood, R. W., Vago, D. R., & Newberg, A. B. (2017). The Varieties of self-transcendent experience. *Review of General Psychology*, *21*(2), 143−160.

Zheng, Y., Zhou, J., Zeng, X., Jiang, M., & Oei, T. P. S. (2022). A new second-generation mindfulness-based intervention focusing on well-being: A randomized control trial of mindfulness-based positive psychology. *Journal of Happiness Studies*, *23*(6), 2703−2724.

The ethical turn in mindfulness development: Wisdom-based transcendent morality

PENG Yanqin, SHI Ruiqi

(School of Education, Soochow University, Suzhou 215123, China)

Abstract: The ethical issues associated with mindfulness have gradually emerged as a key focus during its transition from Buddhist traditions to the field of psychology. However, whether the ethical concepts developed in this process truly align with the authentic ethical meaning in Buddhist teachings remains a topic of further investigation. By examining the ethical evolution of mindfulness, it becomes apparent that this trend represents an attempt to gradually return to Buddhist ethics, though some discrepancies in understanding its ethical implications have arisen at different stages of its development. This study clarifies Buddhist ethics from the dual dimension of normative and transcendental morality. It further explores the mechanism of mindfulness evolution, which, grounded in its intrinsic relationship with traditional heart-nature training, aims to refine and enhance higher cognitive functions centered on wisdom. Finally, the study proposes a theoretical model of "mindfulness training returning to Buddhist ethics" and critically examines its practical boundaries.

Keywords: mindfulness, Buddhist ethics, mental function, wisdom